寶寶0-1歲文章
文章

新生兒冬天衣服怎麼穿？從正確判斷寶寶體溫感受&認識寶寶衣服種類開始

三月 17, 2023

在天冷或天氣變化大的冬天，媽咪們總會擔心寶寶著涼，而替寶寶穿上厚重衣服禦寒，但其實穿著過多的衣物，反而可能讓寶寶感到不舒服、起疹子，甚至有讓寶寶脫水的可能。究竟冬天時寶寶該怎麼穿呢？

只要記住以下幾個寶寶穿衣服小技巧，就能有效保暖不怕寒流，又能適應不同溫度穿脫自如囉！

寶寶感覺冷還是熱？如何判斷嬰兒體溫感受

有一種冷，叫媽媽覺得寶寶冷。在決定寶寶需要穿多少件衣服時，正確判斷寶寶體溫感受非常重要，而不是光憑主觀臆測，才能避免寶寶冬天衣服穿過少、夏天衣服穿過多的情形。

許多大人會透過握寶寶的手腳來判斷寶寶是否太冷或太熱，不過因手腳皆暴露於空氣中，無法真實反映寶寶溫度感受。

較正確判斷寶寶體溫感受的做法是：以手輕摸寶寶軀幹，例如後背或頸部，以此判斷寶寶是否足夠溫暖。若感受到寶寶皮膚稍涼，則可再添件衣服；若寶寶穿衣服後軀幹溫暖且開始有濕熱汗液，則需減少衣物。

冬天寶寶怎麼穿？寶寶的穿衣服兩大原則

原則一：洋蔥式穿法，隨溫度變化穿脫自如

「洋蔥式穿法」顧名思義，就是如洋蔥般層層堆疊的穿衣方式。寶寶冬天衣服盡量以洋蔥式穿搭為主，以不過厚的衣物多件穿著，方便隨時依照溫度調節衣物量，例如在寶寶爬行或跑跳活動時發現寶寶出汗，即可脫掉外層的衣物。適合洋蔥式穿法的寶寶冬天衣服有外套、背心、毛衣……等。

原則二：比大人多一件，避免寶寶冬天衣服穿太多

多數人都有寶寶比大人更怕冷的迷思。其實，寶寶的新陳代謝比成人都還快，來產生足夠的熱量，體溫通常較成年人高。因此，可把握寶寶穿衣服原則：比大人多穿一件，寶寶或幼兒平均只需要比大人多穿一件衣服，無須增添過多衣物，以免對寶寶健康產生負面影響。

寶寶冬天衣服選購指南：選對材質讓寶寶怎麼穿都舒服

選購寶寶冬天衣服除了考慮保暖度，衣服的透氣性、吸汗度、布料質地及是否易於穿脫皆需留意，尤其布料的親膚程度對寶寶皮膚有直接影響，購買前應實際觸摸確認質地是否舒適柔軟。

另外，與選購大人服飾相同，要確認衣服上有沒有令寶寶皮膚感到不舒服的東西，包含縫線是否過度粗糙，脖圍是否太緊，以及有沒有標籤、鈕扣、圖樣……等，避免寶寶穿衣服後與皮膚過度摩擦，傷害了寶寶的彈嫩肌膚。

購買完寶寶冬天新衣服後，千萬別直接讓寶寶穿著，建議先洗過再穿，洗去可能殘留的螢光劑，以及製造、運送、陳列過程所累積的塵蟎和灰塵，以免直接刺激寶寶柔嫩的皮膚，或造成寶寶過敏。

新生兒衣服種類介紹：包巾、包屁衣、紗布衣、蝴蝶衣、兔裝

寶寶冬天衣服有百百種，最常聽到的款式如嬰兒包巾、包屁衣、紗布衣、蝴蝶衣、兔裝，都很適合月齡寶寶穿著，在不同成長階段，都可根據寶寶的需求選擇不同款式。以下統整各種樣式的寶寶冬天衣服，提供寶寶冬天穿衣的小撇步。

嬰兒包巾

包巾具有保暖功能，同時也讓寶寶有被包覆的安全感，防止寶寶因神經的驚嚇反射而嚇醒自己，因此包巾能讓寶寶睡得更安穩。一條好的嬰兒包巾可以說是爸媽的救星啊！除了市售的嬰兒包巾，用大一點的圍巾或浴巾也可作為包巾，只要確保其舒適度及安全性，還有寶寶使用時的狀況，就沒問題囉！

包屁衣

包屁衣方便穿脫，幫寶寶換尿布時非常方便，且包屁衣讓冬天寶寶穿衣服時不會露出肚子，因此不用擔心寶寶衣服沒紮好而受寒，也很適合搭配褲子、裙子穿著。若在悶熱的夏季，也可單獨穿著無袖或短袖的包屁衣，讓寶寶夏天穿得透氣舒適。

紗布衣

紗布衣棉紗的材質，讓衣服質地柔軟而親膚，紗布衣比起一般的棉布衣更透氣排汗，適合體溫調節功能尚未發展完全的小寶寶。紗布衣側開的設計也使穿脫更容易。當冬天寶寶穿衣服採洋蔥式時，紗布衣很適合作為穿在最內層與寶寶肌膚接觸的衣服。

蝴蝶衣

蝴蝶衣是左右開襟的設計十分方便穿脫，不必擔心寶寶套頭的問題，且蝴蝶衣有褲管的設計，很適合寶寶在秋天微涼的天氣單穿，冬天時也可穿著有蓋住腿部的蝴蝶衣，再加上外套，達到保暖的效果。

兔裝

兔裝就是寶寶的連身衣，市面上有適合冬天穿著的長褲或連襪式兔裝，也有適合夏天的短褲兔裝。兔裝是很適合寶寶的冬天衣服，保暖效果佳，且穿連襪式兔裝不需要幫寶寶另外穿褲子或襪子，穿衣時較方便。

不過，兔裝讓寶寶冬天換尿布變得有些麻煩，且寶寶長大很容易就穿不下。雖然寶寶穿起兔裝特別可愛，購買時仍要留意數量，因為或許不久後寶寶就沒辦法穿了。



立即分享